

FATIGUE ET CHEMOBRAIN APRÈS UN CANCER : COMPRENDRE ET AIDER À LA MAISON

Formation pour les familles et proches accompagnant une personne ayant eu ou ayant un cancer

Comprendre les séquelles invisibles du cancer pour mieux accompagner la récupération à domicile

Durée : 2 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Familles et proches de personnes touchées par le cancer
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation s'adresse aux familles et proches accompagnant une personne ayant eu ou ayant un cancer. La fatigue cancéreuse et les troubles cognitifs liés aux traitements (chemobrain) sont les séquelles les plus fréquentes et les moins visibles du cancer. Souvent incomprises par l'entourage, elles créent des tensions, des malentendus et un isolement douloureux. Cette formation aide les familles à comprendre ces réalités invisibles, à adapter leur soutien et à accompagner la récupération cognitive et physique à la maison. Vous apprendrez à reconnaître ces symptômes, à adapter votre communication et votre aide au quotidien, et à prendre soin de vous-même dans ce parcours d'accompagnement.

Sommaire des modules

MODULE 1	La fatigue cancéreuse — une réalité méconnue	4 leçons
MODULE 2	Le chemobrain — quand la chimio trouble la pensée	4 leçons
MODULE 3	La vie après les traitements — l'après-cancer	4 leçons
MODULE 4	Prendre soin de vous	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la fatigue cancéreuse et du chemobrain
- Identifier les manifestations concrètes de ces séquelles au quotidien
- Adapter votre communication et votre soutien aux besoins spécifiques de votre proche
- Mettre en place des stratégies pratiques pour faciliter la récupération cognitive et physique
- Accompagner la reconstruction identitaire et sociale après les traitements
- Prendre soin de votre propre santé physique et mentale en tant qu'aidant

Informations générales

Durée	2 heures
Public visé	Familles et proches de personnes ayant eu ou ayant un cancer
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Qu'est-ce que la fatigue cancéreuse exactement ?

- Une fatigue neurologique et métabolique, pas psychologique ni musculaire
- Causes multiples : maladie, traitements, anémie, troubles du sommeil, stress
- Pourquoi elle ne cède pas au repos : différence avec la fatigue ordinaire
- Fréquence : touche plus de 80% des personnes pendant et après les traitements

Leçon 2 - Comment elle se manifeste au quotidien

- L'épuisement soudain et imprévisible : la panne sans signe avant-coureur
- L'impact cognitif : moins de mots, moins de concentration, irritabilité
- La fatigue émotionnelle : moins de patience, plus de sensibilité, besoin de silence
- Les bons et mauvais jours : comprendre les fluctuations sans dramatiser

Leçon 3 - Ce que la fatigue n'est pas

- Pas de la paresse, du découragement ou un manque de volonté de guérir
- Pas forcément de la dépression — même si les deux peuvent coexister
- Pas un signe que les traitements ne fonctionnent pas
- Pas une fatalité : elle peut être gérée avec une bonne organisation

Leçon 4 - Adapter la vie à la maison à la fatigue

- Repérer la fenêtre d'énergie et organiser les activités en conséquence
- Respecter les temps de repos sans installer la sédentarité totale
- Réduire les stimulations inutiles : bruit, visites longues, sollicitations excessives
- Aménager le domicile pour réduire la dépense d'énergie inutile

Leçon 1 - Qu'est-ce que le chemobrain ?

- Troubles cognitifs liés aux traitements du cancer
- Touche 20 à 40% des personnes, parfois longtemps après les traitements
- Mécanismes : inflammation cérébrale, toxicité, fatigue, perturbations hormonales
- Pourquoi c'est souvent minimisé — et pourquoi c'est une vraie souffrance

Leçon 2 - Les manifestations du chemobrain

- Oublis fréquents : rendez-vous, prénoms, où on a posé les clés
- Ralentissement cognitif : plus de temps pour comprendre et répondre
- Difficultés de concentration : se perdre dans une tâche simple ou un livre
- Manque du mot : frustration de chercher des mots qu'on connaît parfaitement

Leçon 3 - Adapter votre communication et votre aide

- Donner une information à la fois, laisser du temps avant de relancer
- Ne jamais finir les phrases ou corriger devant d'autres personnes
- Créer des routines stables qui compensent les oublis
- Aides mémoire visuelles : listes, calendriers, applications

Leçon 4 - Soutenir la récupération cognitive

- Stimulation cognitive douce : lecture, jeux, conversations, activités manuelles
- Outils numériques adaptés (JOE) pour la récupération
- Activité physique comme levier de récupération cognitive : données scientifiques
- Patience et bienveillance : la récupération prend du temps

Leçon 1 - Le paradoxe de l'après-cancer

- Pourquoi votre proche ne rebondit pas immédiatement après la fin des traitements
- Le paradoxe : les proches célèbrent, le malade se sent plus seul que jamais
- Reconstruction identitaire : qui suis-je maintenant, qu'est-ce qui a changé ?

- La peur de la récurrence : constante, envahissante, incomprise par l'entourage

Leçon 2 - Soutenir la reconstruction sans précipiter

- Ne pas attendre un retour immédiat à la normale : donner du temps au temps
- Accompagner sans pousser : la reconstruction se fait au rythme de votre proche
- Retrouver des plaisirs progressivement : petits projets, activités adaptées
- Célébrer les petites victoires sans minimiser les difficultés persistantes

Leçon 3 - La reprise du travail et de la vie sociale

- La reprise du travail : quand, comment, avec quels aménagements possibles
- Fatigue et chemobrain au travail : comment en parler à l'employeur
- Vie sociale après le cancer : certains liens ont changé, d'autres se sont renforcés
- Retrouver une place dans le monde après avoir été le malade

Leçon 4 - La sexualité et l'intimité après le cancer

- Impacts sur la sexualité : chirurgie, traitements hormonaux, image corporelle
- Ce que vous pouvez faire pour soutenir cette reconstruction
- Comment en parler ensemble : les mots, le moment, la bienveillance
- Professionnels à consulter : onco-sexologue, psychologue, médecin traitant

MODULE 4

Prendre soin de vous

4 leçons

Leçon 1 - Votre propre épuisement après les traitements

- L'aidant aussi a été sous tension pendant des mois : reconnaître votre fatigue
- Le relâchement après la fin des traitements : enfin laisser tomber les défenses
- Votre propre anxiété de récurrence : une réalité peu reconnue chez les proches
- Prendre soin de votre santé maintenant que l'urgence est passée

Leçon 2 - Reconstruire votre propre vie

- Vous aussi avez mis votre vie entre parenthèses : il est temps de la reprendre
- Retrouver vos activités, vos relations, vos projets
- Reconstruire la relation avec votre proche au-delà du rôle d'aidant
- Le droit à la joie et à l'avenir : pour vous deux

Leçon 3 - Trouver du soutien

- La Ligue contre le Cancer et ses services pour les proches
- Les groupes de parole pour familles de personnes en rémission
- Le soutien psychologique pour les aidants oncologiques
- Associations de survivants et leurs proches : une communauté qui comprend

Leçon 4 - Surveiller ensemble sans vivre dans la peur

- Le suivi médical post-cancer : les examens réguliers et leur fréquence
- Accompagner lors des consultations de surveillance sans angoisser
- Vivre avec l'incertitude : stratégies pour ne pas laisser la peur envahir le quotidien
- Construire une vie riche et pleine malgré l'épée de Damoclès

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24 pendant 6 mois
- Vidéos pédagogiques et fiches pratiques téléchargeables
- Quiz d'auto-évaluation à la fin de chaque module
- Attestation de fin de formation délivrée après validation des modules
- Accompagnement par email pour toute question pédagogique